

# Tilmaamaha Go'doominta Guriga ee loogu talagalay

## Cudurka Karoonavirus 2019 (COVID-19)

Tilmaamahan soo socda waxaa loogu talagalay dadka la xaqiijiyay inay qabaan cudurka COVID-19 ama caafimaad ahaan loogu tuhunsan yahay inay qabaan cudurka COVID-19.

### Xog loogu talagalay dadka qaba COVID-19 ee aan isbitaal la dhigin

#### Daryeelka Guryaha

Ma jiro daawayn fayriska lala dagaalamo ee la ansixiyay ee loo heli karo caabuqa COVID-19 inkastoo ay jiraan daraasaadyo hadda la wado. Dadka caabuqa qaba waxay qaadi karaan tallaabooyinka soo socda si ay isaga caawiyaan calaamaddahooda.

- Naso oo jirkaaga u oggolow inuu ka soo kabsado ama bogsado.
- Is-oon bixi—oo cab dareere fara badan, gaar ahaan biyo iyo cabbitaannada (electrolytes) ah.
- Qaado dawooyinka acetaminophenka (sida Tylenol®) hadba sida aad ugu baahato si aad isaga yareeyso qandhada iyo xanuunka—Carruurta kayar da'da 2 sano ma ahan in la siiyo daawo kasta ee la iska soo biisado ee loogu talagalay hargabka iyadoo marka hore aan lagala tashan daryeel bixiyaha caafimaadka (takhtar).

\*Daawooyinka ma 'bogsiyaan' fayraska ama kama hortagaan fayraska inuu ku faafo dadka kale laakiin waxaa lagula talinayaan inay kordhiyaan nafis ahaansha isla markaana ay yareeyaan astaamaha qaarkood ee la xiriira cudurka.

#### Doonista Daryeel Caafimaad

Degdegsimo u raadso daryeel bixiye caafimaad haddii calaamadahaaga ay ka sii daraan, gaar ahaan haddii adigu aad tahay dadka halista daran ee sare ugu jira xanuunka. Dadkan waxaa ka mid ah dadka jira da'da 65 sano jirka ama kuwa ka weyn, kuwa uurka leh, ama qaba xaalad caafimaad oo hooseeya sida cudurrada raaga, ama nidaamka difaaca jirka ama ka liita.

#### Haddii aad isku aragto mid ka mid ah astaamaha halista ah, wac dhakhtarkaaga ama daryeel



bixiyahaaga caafimaadka.

#### Wac 911 haddii aad isku aragto astaamo u baahan gargaar deg-deg ah, sida:

- Neef-tuurid/haraaharid
- Faruur/bishimo ama waji buluug u ekaada
- Xanuun ama xabadka/shafka caadis aad ka dareemeyso
- Madax wareer joogto ah oo daran ama dawakhaad
- Jahwareer cusub
- Qalal ama qalal cusub oo aan joogsan doonin

Bogga 1 oo 6 ka kooban

Waxaa laga soo qaatay: Liistka Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee  
Deegaanka Los Angeles Revised 5/3/20

- Miyir-beel

U sheeg hawladeenka 911 inaad qabto cudurka COVID-19. Haddii ay suurtagal tahay, xiro maaskaraatiga wejiga ka hor inta aysan kuu iman/ aanan iman adeegyada caafimaadka.

Haddii aysan xaalad degdegga ah ahayn, wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka si aad u hesho talo caafimaad, waxaa dhici karta in qatka telfoonka ay kugu caawiyaan. Haddii aadan u baahan tahay inaad booqato xarun caafimaad, hubi inaad gashato maaskaraha wajiga ka hor intaadan galin si aad uga ilaaliiso in dadka kale inaysan cudurka qaadin.

Waxaa dhici karta in cudurka COVID-19 dadka qaar ku noqoto wax culays ku ah, fiiri boggeena [Sida loo Maareeyo Caafimaadkaaga Dhimirka iyo Laqabsiga inta lagu gudajiray COVID-19](#) boggan waa ilaha qoysaska, waalidiinta, iyo daryeelayasha loogu talagalay si ay u bartaan sida loo daryeelo caafimaadkaaga dhimirka loona taageero kuwa aad jeceshahay inta lagu jiro faafidan. Sidoo kale waxaa laga yaabaa inaad ku degto in Waaxda Aadeegyada Caafimaadka Dadweynaha aysan ku wargelinayn ama ma aysan bixin doonino wax macluumaa shaqsi ah ee kugu saabsan goobtaada shaqada ama dugsiga haddii aysan lagama maarmaan ahayn in sidaas la sameeyo si loo ilaaliyo caafimaadkaaga ama caafimaadka dadka kale.

## Ka Ilaalinta Dadka Kale

**Raac tilmaamahan hoose si ay kaaga caawiso in laga hortago faafida cudurka COVID-19 aysan ugu faafin dadka kale ee gurigaaga jooga iyo bulshadaada.**

### 1. Guriga joog marka laga reebo, haddii loo baahdo, si aad u soo hesho daryeel caafimaad.

- Ha aadin shaqo, iskuul, ama meelaha dadweynaha.
- Guriga joog ilaa ugu yaraan 10 maalmood ay dhaafeen tan iyo markii calaamadahaagu soo if baxeen IYO ugu yaraan 3 maalmood ka dib marka aad ka bogsatay.

#### Soo kabashada waxaa lagu qeexaa sida tan:

- 1) Toban maalmood ayaa ka soo wareegtay markii astaamahaagu ay markii ugu horreysay aad isku aragtagay **IYO**
  - 2) Isku ma arkin qandho ugu yaraan 72 saacadood/3 maalmood adigoon isticmaalin daawo yareysa qandhada **IYO**
  - 3) Calaamadahaaga neefsashada (sida qufac, ama neefta oo neefsashada oo kugu yaraata) oo aad ka sii wanaagsanaaday
- Haddii ay qasab kugu noqoto inaad ka tagto guriga inta aad weli jiran tahay, ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha. Isticmaal gaari adiga kuu gooi ah haddii ay suurtagal tahay. Haddii aadan iskaa u wadi karin gaari, xaji masaafad inta ugu badan ee udhaxeysa adiga iyo darawalka gaariga wada, dariishadaha hoos u dhig oo xiro maaskaraatiga wajiga ama daboolka wajiga.
  - Qabanqaabso in cuntada iyo waxyaabaha kale ee lagama maarmaanka u ah in gurigaaga la geeyo oo alaabkaaga looga tago. Haddii aadan haysan qof kaa caawin kara baahiyaha daruuriga ah. [Wac 2-1-1 si aad wax uga ogaato adeegyada la heli karo.](#) Haddii aad u baahan tahay inaad qof kula kulanto alaabka, xiro maaskaraatiga wajiga.

Bogga 2 oo 6 ka kooban

Waxaa laga soo qaatay: Liistka Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Deegaanka Los Angeles Revised 5/3/20



## **2. Iska sooc dadka kale ee gurigaaga kugula nool.**

- Door qol gaar ah oo gurigaaga ka mid ah oo loo isticmaali doona si aad adigu isaga soocdo dadka kale inta aad ka soo bogsanaysid—Qolkaaga isaga jir oo ka fogow dadka kale ee gurigaaga ku nool intii suurtgal ah. Gaar ahaan waxaa muhiim ah in laga fogaado shakhsiyaadka halista ugu jira jirada halista ah haddii cudurku ku dhaco.
  - Iisticmaal musql gooni ah, haddii ay suurtgal tahay. Hadeysan tani suurta gal kuu ahayn, nadiifi oo jeermiga musqusha oo nadiifi markasta oo aad isticmaasho sida hoosta lagu sheegey.
  - Ku dhaqma kala-fogaanshaha bulshada markaad la joogto dadka kale ee gurigaaga ku nool—Isku day in ugu yaraan 6 dhudhun aad ka fogtaato dadka kale.
- 
- Daaqadaha fur ama u isticmaal marawaxad ama hawo-qaboojiyahae meelaha la wadaago ee guriga si loo hubiyo in hawada si fiican ay u socoto.
  - Gurigaaga ha u oggolaan dadka inay soo booqdaan.
  - Ha taaban xayawaanka guri jooga ama xayawaanka kale inta aad jiran tahay.
  - Dadka kale ha u diyaarin ama ha geyn cunto.
  - Ha daryeelin carruurta ama dadka kale ee gurigaaga jooga haddii ay suurtgal tahay.
  - Haddii aysan suurto gal ahayn inaad sifiican gooni aad uga bixi karin dadka kale oo qol gooni ah oo guriga dhexdiisa ah aadan heli karin, ama haddii aad la nooshahay shaqsiyaad halis sare ugu ah jira haddii uu ku dhaco cudurka COVID-19 (sida dadka waaweyn, dadka qaba cudurada raaga ama difaaca jirka ee cudurrada oo liita), fadlan kala hadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka wixii ku saabsan hababka qabanqaabada kale. Waxaa dhici karta inay kuu tilmaamaan meelo si ku meel gaar ah loo dego inta aad ka soo bogsoonaysid.

## **3. Xiro maaskaro wajiga haddii aad dadka kale ag joogi doontid.**

Waa inaad xirataa maaskaraatiga wejiga marka aad ag joogtid dadka kale ama xayawaannada guryaha lagu haysto, sida markaad qol ama gaari wadaageyso iyo ka hor intaadan galin isbitaalka ama xafiiska daryeel bixiyahaaga caafimaadka. Haddii aadan awooddin inaad xirato maaskaro wajiga lagu daboosho (tusaale ahaan, sababta oo ah haddii ay kugu sababeyso inay neesashada kugu adkaato), markaa dadka kula deggan waa inaysan kula joogin isla qolka aad ku jirto. Haddii ay ku qasban tahay in qolkaaga ay soo galaan, waa inay xirt maaskaratiga wajiga. Qolkaaga maka ay ka baxaan, waa inay markiiba u dhaqaan gacmehooda, ka dibna iska saaraan oo iska tuuraan maaskaro wajiyadooda ama si toos ah ugu ridaan meesha dharka lagu dhaqdo haddii la isticmaalayo maaskaro waji dib loo isticmaali karo oo mar labaad dib loo isticmaalo.

## **4. Qufaca iyo hindhishada dabool.** Si looga hortago in cudurka ku faafo dadka kale, markii aad qufacayso ama aad hindhisayso afkaaga iyo sankaaga ku dabool waraaqda lagu tirtiro ama sharkaaga inta gacmaha daboosha. Waraaqaha lagu tirtirto tuus barta qashinka, oo markiiba gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo.

## **5. Ka fogow in waxyaabaha guriga aad wadaagto.** Ha wadaagin suxunta, koobabka cabitaanka, koobabka, maacuunta wax lagu cuno, shukumaannada, gogosha, ama waxyaabaha kale ee dadka kale ee guriga jooga. Waxyabahan waa in si fiican loogu

dhaqaa saabuun iyo biyo diiran ka dib marka la isticmaalo.

6. **Gacmahaaga iska nadiifi.** Dhammaan dadka guriga kugu la nool oo dhan waa inay dhaqdaan gacmahaha had iyo jeer si buuxda oo dhammaystiran, gaar ahaan marka ay diifsadaan, qufacaan, ama hindhisto; qolka musquusha; iyo kahor cunida ama diyaarinta cuntada. Istimmaal saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Istimmaal gacmo nadiifiye leh ugu yaraan boqolkiiwa 60% oo aalkolo ah haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin iyo haddii gacmuu aysan si muuqata wasakh u ahayn. Iska ilaali gacmahaaga aan dhaqnayn aad ku taabatoo indhahaaga, sankaaga, iyo afkaaga.
7. **Maalin kasta nadiifi dhammaan meelaha dusha sare ee “meelaha kore oo gacanta u badan tahay”.**

Meelaha kore oo gacanta u badan tahay waxaa ka mid ah qalabka wax lagu qoro, miisaska cuntada, gacanta-albaabka, musquusha waxyaabaha yaala, musqulaha, taleefannada, batoonada, taableetka, iyo miisaska sariirta. Sidoo kale, nadiifi sagax kasta oo gaari kara dhiig, dheecaanno jirka ah iyo/ama dheecaanno ama wax ka soo baxay. Jeermis dilaha u isticmaal Nadiifiyayaasha ay ansaxisay EPA waxaa loo ansaxiyay inay ka hortagayso fayraska COVID-19 (tusaale, Jeermis delilaha Tirtiraha Clorox, Nafiifiyaha Lysol & Nadiifiyaha (Fresh Multi-Surface Cleaner, iyo Tirtiraha Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

#### **Tilmaamaha Nadiifinta**

- Raac tilmaamaha ku qoran alaabaha nadiifinta oo ay kujiraan taxaddarro ay tahay inaad qaaddo markii aad alaabta dalbaneyso, sida xiridda gacmo gashi ama dammiin iyo hubinta inaad hawo wanaagsan leedahay inta aad alaabta isticmaaleyso.
- U isticmaal milo warankiilo ah ama jeermis dilaha guriga loo isticmaalo oo ay ku qoran tahay sumadda “EPA-approved” (EPA-ansaxisay). Si aad u ogaato in sheygu la dagaalamayo ka hortagga fayraska, akhri tilmaamaha ku qoran sheyga, wac lambarka 1-800 ee ku qoran calaamadda ama booqo [www.epa.gov](http://www.epa.gov).

#### **Si aad guriga ugu sameyso nadiifiye warrankillo (bleach):**

Wax Yar	Wax Badan
4 malgacada shaaha oo warrankillo ah 1-rubuc (4 koob) oo biyo ah	1/3 koob oo warrankillo ah 1-galoon (16 koob) oo biyo ah

Ku dar 4 qaado shaah oo warankiilo ah 1 rubuc (4 koob) oo biyo ah. Si loo helo wax badan, ku dar 1/3 koob oo warankiilo ah 1 galoon (16 koob) oo biyo ah. Ka eeg tilmaamahayaga (Coronavirus COVID-19) Ka-hortagga si aad u hesho macluumaaad dheeraad ah.

- Si fiican u dhaq dharka.
- Isla markiiba ka qaad oo dhaq dharka ama gogosha sariirta ee leh dhiig, dheecaanka jirka, iyo/ama dheecaanka ama wax jirka ka soo baxa.
- Xiro gacmo gashiga la tuuri karo marka gacanta lagu qabto walxo leh dheecaan. Isla markiiba iska dhaq gacmahaaga ka dib marka aad ka saarto gacmo gashigaaga—dib loo isticmaalo ee caagga ayaa loo isticmaali karaa haddii kale gacmo gashiga la tuuri karo aan la heli karin waana in laga saaraa ka dib marka la isticmaalo oo toos loogu

dhajiyoo meesha oo aan wax kale taaban gacmahana waa in si dhakhso leh loo dhaqaa gacmo gashiga kadib marka la iska bixiyo. Haddii gacmo gashiga aan la heli karin ama aan la isticmaalin, isla markiiba dhaq dhaq gacmahaaga ka dib taabashada wax kasta oo laga yaabo inay taabteen dareeraha jirka.

- Akhri oo raac tilmaamaha ku qoran makiinada dharo lagu dhaqdo ama waxyaabaha dharka lagu dhaqo iyo waxyaalaha weelka lagu dhaqdo. Guud ahaan, ku dhaq oo ku qalaji heerkulka ugu kulul ee lagu taliyo ee ku qoran sumadda dharka.
- Dhig dhamaan wixii la adeegsado ee **la tuuri karo** sida gacmo gashiga, toobabka, maaskaraha wajiga, iyo waxyaabo kale oo wasakhaysan weel saf leh ka hor intaadan ku tuurin qashinka kale ee guriga. Isla markiiba iska dhaq gacmahaaga ka dib marka aad taabato sheyada. Haddii **dib loo isticmaali karo** gacmo gashiga, toobabka, maaskarada wejiga ama daboolaha wajiga ayaa la isticmaalaa, waxaad alaabtan si toos ah u geli ka dib markaad isticmaasho, oo si fiican gacmahaaga isaga dhaq.

## Maclummaad Loogu Talgalay Xiriirradaada Soke

### Karantiil

Qof kasta oo lagu og yahay inuu qabo ama loo maleeyo inuu qabo cudurka COVID-19 waa inuu u sheegaa dhammaan dadka xiriirrada soke la leh ama la yeeshay inay u baahan karaan inay karantiil ku ahaadaan gurigood 14 maalmood laga bilaabo maalinta ugu dambeysa ee ay kula soo xiriireen.

**Haddii xiriiryeyaasha soke la tixgeliyo inay yihii [shaqaalah kaabayaasha duruuriga ama muhiimka ah](#)**, waxaa loo oggolaan karaa inay sii wataan shaqada ka dib marka ay suurtagal ah inay baylah u noqdeen COVID-19 haddii aysan lahayn astaamo ayna qaadaan taxaddar dheeraad ah si loo ilaaliyo naftooda iyo bulshada. Shaqaalah daruuriga ah waa inay la xiriiraan loo shaqeeyaha oo ay booqdaan [Hirgelinta Habdhagannada Amniga ee loogu talagalay Shaqaalah Kaabayaasha Musiibada ee Khatarta ugu Jira ee Soo Gaaray Qofka Laga Shakiyey ama La Xaqiijiyay inuu Qabo COVID-19](#) bogga tooska ah ee tilmaamaha. **Xiriiryeyaalka soke ee aan aheyn shaqaale daruuri ah** waa inay raacaan tilmaamaha karantiilkaa ee 14 maalmood.

Xiriiryada dhow ama soke waxaa ka mid ah dhammaan xubnaha reerka, wixii xiriir ah oo kugu dhow, iyo dhammaan shaqsiyaadka kuu jiray 6 dhudhun oo waqtii loo nuglaado aad ku jirtay, ;aga bilaabo 48 saacadood kahor inta astaamahaagu bilaabanin ilaa muddada go'doominta ay ka dhamaanayso. Taa waxaa raacsan, qof kasta oo uu soo gaaray dareeraha jirkaaga iyo/ama dheecaankaaga (sida qosolka ama hindhisay, maacuun la wadaago ama candhuuf, ama daryeel lagu siiyo adiga oo aan xirnayn qalab ilaalih ah) ayaa u baahan kara inay karantiil ay ku jiraan. Waa inay iskooda isu karantiilaan xitaa haddii ay fiicnaan dareemaan maxaa yeelay astaamuhu waxay qaadan kartaa 2-14 maalmood inay isku arkaan ama astaamaha soo muuqdaan. Eeg halkan [Tilmaanta Karantiilkaa Guriga ee COVID-19 Xiriirada Dhow](#) si aad u hesho maclummaad dheeraad ah.

### Taxaddarrada xiriirada dhaw

Waxaa lagu taliyaa in qofkasta uu guriga joogo inaad u jirto 6 dhudhun meel kuu jirta inta guriga aad go'doomin ugu jirto. Haddii tan aysan suurta gal ayna ahayn, qof kasta oo kugu soo dhowaada oo adiga kula yeesha xiriir dhaw ayaa ubaahan inuu kusii dhereysto mudada karantiilinta ilaa 14 maalmood laga soo bilaabo markii ugu dambeysay ee ay xiriir dhow adiga kula lahayeen.

Daryeeleyaashaada iyo dadka guriga kugula nool ee xiriirkka kula yeeshay waa inay xirtaan maaskaraha wajiga lagu daboolan karo iyo gacan gashiga haddii ay nadiifiyeen qolkaaga ama

musqushaada ama ay u soo dhowaadeen dareere ka soo baxay jirkaaga, iyo/ama dheecaanka jirka (sida dhididka, candhuufta, xaako, sinka, matagga, kaadida, ama shuban). Marka ugu horeyso waa inay iska tuuraan gacmo gashigooda, gacmehooda dhaqaan, ka dibna wajiga gashiga ka saaraan oo ay tuuraan maaskarada wajiga oo mar labaad gacmehooda maydhaan. (Haddii maaskaraha yahay mid dib loo isticmaali karo iyo/ama galoofyada la isticmaalo, waxyaabahan si toos ah ugu rid weelka waxa la dhaqo ka dib isticmaal oo raac isla tillaabooyinka si meesha looga saaro.)

**Dadka xiriirada soke la yeeshay waa inay caafimaadkooda la socdaan oo ay wacaan daryeel bixiyahooda caafimaadka haddii ay isku arkaan astaamo kasta oo ay ogeysiyaan inay absan xiriir sije ka yeeshen bukaan la xaqiijiyay ama looga shakisan yahay inuu qabo COVID-19.**

Booqo barteeena interneetka [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) wixii macluumaad dheeri ah, ilo, iyo hagid. Fadlan wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka wixii su'aalo ah ee la xiriira caafimaadkaaga. Haddii aadan haysan daryeel bixiye caafimaad/takhtar, aadan caymis ku jirin, ama aad ubaahantahay caawimaad raadinta ilaha bulshada, wac 2-1-1 si laguu caawiyo.